



METHODE POMODORO



5 min

Préparation de la tâche,
du matériel,
faire une to-do liste
et chasser les distractions

MATÉRIEL: UN
TIMER



25 minutes

Travailler à 100% sur la tâche



5 min
Pause



25 minutes

Travailler à 100% sur la tâche



25 minutes

Travailler à 100% sur la tâche



5 min
Pause



25 min
Pause



AIDE A LA
CONCENTRATION
ET A
L'ORGANISATION!

RYTHME TON TRAVAIL!

25 MIN TRAVAIL + 5 MIN PAUSE = 1 POMODORO

APRÈS 3 POMODORI, PRENDS UNE PAUSE DE 25-30MIN.

PAUSE = BOUGER, BOIRE, PRENDRE L'AIR...